Oral Motor Gymnastic



Created by

Abdelazim Mustafa

Speech Language Pathologist

تدريبات اللسان Tongue :

- **الهدف :**
  - تقوية عضلة اللسان وزيادة مقاومتها
  - زيادة مدى حركة اللسان وتنسيقها
- **الكيفية :** شجع طفلك على أداء الأنشطة التالية يومياً .
- **الأدوات :** خافض لسان – قفازات طبية – مرآة – أطعمة سكرية .

الأنـشطة		أيام التدريب						
		سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
١.	لعق مصاصة أو ايس كريم باللسان من أسفل لأعلى							
٢.	إخراج طرف اللسان للإمام لالتقاط قطع طعام أو حلوى							
٣.	دفعطرف اللسان لجانبي الفم من الداخل عدة مرات							
٤.	تحريك اللسان بصورة دائرية داخل الفم بين الشفاه والأسنان							
٥.	تحريك اللسان دائرياً حول الشفتين من اليسار إلى اليمين والعكس							
٦.	رفع مؤخرة اللسان إلى سقف الحلق والفم مفتوح ونطق صوت /ك ، ق /							
٧.	إخراج اللسان وإمساكه بالشفتين ودفعه للداخل بواسطة خافض اللسان							
٨.	إخراج اللسان خارج الفم وتحريكه يميناً ويساراً							
٩.	إخراج اللسان خارج الفم ودفعه لأعلى ولأسفل بخافض اللسان							
١٠.	دفع اللسان للخد من الداخل ثم ادفعه بأصبعكوحث طفلك علىالمقاومة							
١١.	سحب اللسان خارج الفم ثم الاسترخاء داخل الفم							
١٢.	استرخاء اللسان داخل الفم ثم تحريكه للخلف							
١٣.	إجراء تدريب الغرغرة بالماء							
١٤.	تدليك اللسان بالأصابع أو الخافض							
١٥.	تدور الطعام داخل الفم باللسان قبل البلع							
١٦.	نطقالأصوات التي تتطلب حركة قوية باللسان مثل / ل ، ر ، ن /							

- **التعليمات :**
  - يومياً ضع علامة ☺ إذا أتم الطفل النشاط ، وعلامة (×) إذا لم يدُرب .
  - حدد مسبقاً مع طفلك هدية سوف يحصل عليها في نهاية الأسبوع إذا أتم كل الأنشطة بنجاح .
  - إذا أدى الطفل الأنشطة بنسبة ٨٠ – ٩٠ % قدم له الهدية المحددة وحفزه على رفع أداءه الأسبوع المقبل .

تدريبات الشفاه Lips :

- **الهدف :**
  - تقوية عضلات الشفاه وزيادة مرونتها
  - زيادة مدى حركة الشفاه وتحسين أدائها
- **الكيفية :** شجع وحفز طفلك على أداء الأنشطة التالية يومياً .
- **الأدوات :** بالونات – شمع–مصاص–قصاصات ورق – صفارة–بابيلز – كرات فلين صغيرة

	الأنـــشطة	سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
١٧	الابتسام بشد الشفاه للجانبين ، والتلفظ بـ إي ي ي							
١٨	التقبيل بضم الشفاه بقوة ، والتلفظ بـ امووووااا							
١٩	تدوير الشفاه ومدها للخارج ، وقول أوووووف							
٢٠	شفط الخدين لداخل الفم وتحرك الشفتين							
٢١	حمل قلم فوق الشفاه وأسفل الأنف							
٢٢	سحب الشفاه العلوية بعضلات الشفاه السفلية والعكس							
٢٣	حبس الهواء داخل الفم مع نفخ الخدين							
٢٤	نفخ احد الخدين بالهواء مع إغلاق الشفاه جيداً							
٢٥	إمساك قلم بين الشفتين							
٢٦	تدوير الشفتين للإمام ونطق الأصوات مضمومة - ُ							
٢٧	تكرار نطق الأصوات الشفهية /ب ، م ، ف ، و/							
٢٨	إغلاق الشفتين تماما ثم خروج الصوت الانفجاري / ب /							
٢٩	تدريبات نفخ وشفط متنوعة (بالون- شمع- مصاص- ورق- صفارة- بابيلز)							
٣٠	تدليك الشفاه بأصبع اليد بشكل دائري							

- **التعليمات :**
  - يومياً ضع علامة ☺ وجه ضاحك إذا أتم الطفل النشاط ، وعلامة (×) إذا لم يدُرب .
  - حدد مسبقاً مع طفلك هدية سوف يحصل عليها في نهاية الأسبوع إذا أتم كل الأنشطة بنجاح .
  - إذا أدى الطفل الأنشطة بنسبة ٨٠ – ٩٠ % قدم له الهدية المحددة وحفزه على رفع أداءه الأسبوع المقبل .

تدريبات الفك Chew :

- **الهدف :**
  - تقوية عضلات الخدين وزيادة مرونتها
  - زيادة مدى حركة الفك السفلي وتناسقها مع الأعضاء الأخرى
- **الكيفية :** شجع وحفز طفلك على أداء الأنشطة التالية يومياً .
- **الأدوات :** علك – عضاضة طبية –جهاز مساج .

الأنــشطة		أيام التدريب						
		سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة
٣١	التقليد أو التظاهر بمضغ الطعام							
٣٢	مضغ الأطعمة متماسكة القوام							
٣٣	مضغ إحجام كبيرة من العلك بحركات زائدة عن الحد							
٣٤	تدليك عضلات الخدين والصدغ بشكل دائري							
٣٥	افتح الفم لأقصى حد ، ثم أقفله . مرات متكررة							
٣٦	صك الأسنان مع بعضها وإحداث صوت							
٣٧	تحريك الفك السفلى يميناً ويساراً أمام المرآة							
٣٨	تحريك الفك السفلى يميناً مع ثبات الفك لمدة ٥ ثواني							
٣٩	تحريك الفك السفلى يساراًمع ثبات الفك لمدة ٥ ثواني							
٤٠	احدث مقاومه بقبضة يدك عند فتح الفك السفلى لأسفل							
٤١	دفع الفك السفلي للأمام والخلف أمام المرآة							

- **التعليمات :**
  - يومياً ضع علامة ☺ وجه ضاحك إذا أتم الطفل النشاط ، وعلامة (×) إذا لم يدُرب .
  - حدد مسبقاً مع طفلك هدية سوف يحصل عليها في نهاية الأسبوع إذا أتم كل الأنشطة بنجاح .
  - إذا أدى الطفل الأنشطة بنسبة ٨٠ – ٩٠ % قدم له الهدية المحددة وحفزه على رفع أداءه الأسبوع المقبل .

ألعاب إضافية تنمية العضلات الكلامية :

لزيادة سعة الشهيق وإطالة الزفير وزيادة التحكم في الشفاه

أ- ألعاب النفخ :

- نفخ الشمعة .
- نفخ الألوان المائية .
- نفخ الكرات الخفيفة .
- نفخ الفقاعات " البابلز . "
- نفخ قصاصات الورق .
- نفخ في المرآة.
- نفخ بالمصاص .
- نفخ الألعاب الدوارة .

ب- ألعاب الشفط :

- شفط العصائر غليظة القوام
- نقل الماء من إناء لأخر بالمصاص
- نقل الكرات من إناء لأخر بالمصاص